

タラかつの卵とじ

分量 (2人分)

	タラかつ50 g (白身フライでも可)	4枚
	揚げ油	適量
	卵	2個
	玉ねぎ (5mm厚スライス)	100 g
	ぶなしめじ (石突をとり、ほぐす)	40 g
	だし汁	400ml
A	砂糖	3 g (小さじ1)
	三倍濃縮めんつゆ	20 g (大さじ1)
	醤油	16 g (大さじ4/3)
	みりん	15 g (小さじ2と1/2)
[片栗粉	6 g (小さじ2)
	片栗粉用水	少々
	※万能ねぎや刻み海苔	お好みで

- ①鍋にだし汁、A、玉ねぎ、しめじを入れ、火にかける。(中火～強火)
- ②沸騰したら中火にして野菜を煮る。
- ③火が通ったら一度火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④強火にして沸騰しているところに溶き卵を回し入れる。
- ⑤卵がふんわりしたところで火を止める。
- ⑥器に、ごはん、揚げたタラかつをのせ、上から⑤の卵あんかけをかける。
- ⑦お好みでネギ、刻み海苔を添えて下さい。